

Verksamhetsberättelse 2019

Verksamhetsberättelse för 2019

Föreningen Nättraby Allmänna Idrottssällskap redovisar följande verksamhetsberättelse för år 2019.

Styrelsens sammansättning

Ordförande:	Hanna Frisesdal
Vice ordförande:	Emma Persson
Kassör:	Anna Lindkvist
Sekreterare:	Linda Nilsson
Övriga Ledamöter:	Sebastian Andersson Carolina Åslund

Verksamhet

Kärnverksamheten i föreningen är familjegymnastik, barngymnastik, trupp-gymnastik och parkour. Antalet aktiva medlemmar vid årsskiftet var drygt **360** st. och antal ledare **31** st. Under verksamhetsåret har föreningen arbetat med att driva föreningen framåt och försöka få alla ledare och medlemmar att känna sig välkomna i NAIS. Vi arbetar med att barn och ungdomar ska få en aktiv fritid med lek- och rörelseträning. Vi erbjuder ungdomar i våra truppgrupper utvecklande träning som inriktar sig på trupp-tävlingar på olika nivåer. Den populära parkour-verksamheten i klubben växer år från år. Under året har vi arbetat in konceptet med kunskapsbaserade grupper i parkour. Vi har även utökat verksamheten med ytterligare en grupp i parkour, en renodlad tjej-grupp. Föreningen har även barnverksamhet med familj- och barngymnastik. Nyheten för året är att vi har breddat verksamheten och erbjuder nu ungdomar och vuxna cirkelträning med styrka och kondition i Nättraby.

Vi har under verksamhetsåret gjort följande:

- Styrelsen har haft 11 protokollförda styrelsemöten
- Vi har haft två ledarmöten i samband med uppstart av terminerna.
- Vi har haft två ledaravslutningar i samband med terminsavslutning. På våren hade vi en mindre workshop i Hoglandspark och avslutade med middag på restaurang Parken. Innan jul hade vi ledaravslutning på BodaBorg.
- Styrelsen har deltagit på **tre** hallrådsmöten. Detta är ett gemensamt möte där frågor rörande Rosenholms gymnastikhall diskuteras tillsammans med Karlskrona gymnastikförening och Rödebygymnasterna.
- Sommaren 2019 anordnades Gymnaestradan i Dornbirn, Österrike. Vi hade fyra gymnaster från NAIS deltog i Team Sydost. Inför Gymnaestradan hade man 5 samträningar i Växjö och Eksjö där man tränade in uppvisningsprogrammet som genomfördes vid tre olika tillfällen under veckan i Dornbirn.
https://www.youtube.com/watch?v=l_jYpxoE_Qs
- Under året har styrelsen arbetat kring frågan om utdrag från belastningsregistret gällande ledare och tagit fram ett policydokument. Vi inför från och med vårterminen 2020 obligatorisk inlämning av registerutdrag från alla våra ledare.
- Vi anordnade mycket uppskattade gymnastik- och parkourläger på sport- och påsklov i Rosenholm för grupper som annars tränar i Nättraby.
- Under 2019 har NAIS Styrelse varit med i "Framgångsrik förening", ett initiativ från Gymnastikförbundet tillsammans med SISU. Under ett första inledande möte bestämde vi oss att för att satsningen i klubben skulle bli att utbilda våra ledare i hur man bedriver en skadeförebyggande träning. Vi bestämde oss också för att bredda vår verksamhet med någon form av träning som riktar sig till lite äldre ungdomar och vuxna.

- Den 9 – 10 mars var 8 medlemmar på "Rörelse Hela Livet" som anordnades av Gymnastikförbundet. Där fanns det mängder av olika typer av träningsformer att prova på.
- Den 26 maj anordnade Gymnastikförbundet Sydost en domarutbildning där fyra av NAIS ledare fanns representerade. Nya regler finns nu om att alla föreningar som är med och tävlar ska kunna bidra med domare under tävlingen.
- På Skärgårdsfesten i Karlskrona fanns NAIS representerade. Där hade vi en redskapsbana för de mindre barnen och en enklare parkourbana. Vi hade även besök av Bamse som körde "Bamsegympa".
- Höstterminen startade vi igång med en ledarträff, där vi hade Stefan från "Legendariska gruppen" som gästföreläsare.
- Två av våra ledare deltog på KGFs Kick-off den 31 augusti där Ted Branteryd gästade Karlskrona.
- Den 13 oktober var vi värdar för utbildningen Trupp Basic som hölls i Nättraby gymnastiksal. Att vara värd för en utbildning innebär att man ser till att deltagarna och utbildarna kommer in i lokalerna, får mat och fika. Man ser också till att det finns demo-gymnaster på plats som de som utbildar sig kan träna sig att passa på.
- Den 23 november deltog två av våra ledare på Gymnastikförbundet Sydost inspirationsdag i Växjö och höll i träningspass i Parkour.
- Styrelsen deltog på "Planeringskonferensen för föreningsstyrelser" i Växjö den 8 – 9 november, där vi presenterade resultatet av arbetet i en "Framgångsrik förening".
- Den 7 december hade vi julavslutning med uppvisning för föräldrar i Nättraby gymnastiksal. Där fick alla barngrupper möjlighet att visa upp vad de lärt sig under terminen. Vi hade även försäljning av lotter, t-shirts och vattenflaskor.
- För att få extra tillskott i klubbkassan har vi sålt kläder från Newbody. NAIS deltog också på julmarknaden i Nättraby. Vi sålde julgrupper, väggdekorationer, bordsgränar och tallris.

Media

Hemsida:

<http://nais.nu>

Facebook:

<https://www.facebook.com/nais.gymnastik.parkour>

- 16 september – Radio Blekinge P4
Hanna och Rebecca pratade om vår nya tjej-grupp i parkour.
- 12 december – Blekingeposten – Idrottssällskapet som vill bli större på flera områden
En helsida där Hanna berättar om NAIS och dess verksamhet.

Utbildning

Under året har:

- 8 ledare var på inspirationsdag "Rörelse Hela Livet" i Växjö 9 – 10 mars.
- 4 ledare gick domarutbildning i Karlskrona den 26 maj.
- NAIS varit värd till utbildningen Trupp Basic som hölls i Nättrabyskolans gymnastiksal 13 oktober.
- 8 ledare har gått Baskurs Barn och Ungdom
- 1 ledare har gått Hopp och volt, matta och airtrack
- 1 ledare har gått Trupp Basic
- 3 ledare har gått Parkour steg 1
- 2 ledare har gått Parkour steg 2

Gymnastikgrupper

- NAIS bedriver verksamhet i familjegymnastik, barngymnastik, trupp-gymnastik och parkour.
- I all gymnastisk träning tänker vi på att få med alla de grundläggande övningarna: åla, krypa, gå, springa, stödja, hoppa, hänga, klättra, kasta och rulla, sedan anpassas övningarna med svårighetsgrad som passar respektive grupp.
- Vi har två olika grupper i familjegymnastiken som är åldersindelade. Den ena riktar sig till barn mellan 2 och 4 år och den andra 4-6 år. Träningen består av en uppvärmning, en redskapsbana och en lek som avslutning. Föräldrarna är med sina barn under hela träningen.
- Vi har två olika grupper i barngymnastiken som är åldersindelade. Den ena riktar sig till barn mellan 5 och 7 år och den andra 7 till 9 år. Träningen är lekfull och här introduceras inslag av de gymnastiska övningarna som t ex kullerbytta, handstående, hjulning på matta och ljus- samt X-hopp på trampett.
- Vi har fem olika truppgrupper som är kunskapsbaserade. Dessa grupper har sin träning i Rosenholms gymnastikhall. Grupperna har medlemmar från 8 år och uppåt. Här varierar svårighetsgraden med allt från kullerbytta till dubbla volter med flera skruvar. En av grupperna har även deltagit i tävling under året.
- Vi har sju olika parkourgrupper som är kunskapsbaserade. Förändringen till kunskapsbaserade grupper istället för åldersindelade gjordes förra året. Förändringen bygger på tanken att kunna möta barnen där de befinner sig i sin utveckling. Träningen bedrivs både i Nättrabyskolans gymnastiksal och i Rosenholms gymnastikhall.
- Årets nyhet är att vi har breddat vår verksamhet och håller nu ett cirkelpass i Nättrabyskolans gymnastiksal där målgruppen har varit ungdomar över 12 år och vuxna.
- **Tävlingar**
- Den 12 maj tävlade truppgruppen Indigo på Sydostmästerskapen i Karlskrona och kom på en 1:a plats i sin klass.

Material

- Vi har ett abonnemang på Gymnastiklexikon
- Vi har köpt in rockringar, trolldöran och en "fallsärm" som används i barn- och familjegymnastiken i Nättraby.
- Vi har köpt in två exemplar av SISUs bok "Styrketräning".
- Vi har köpt in medaljer till vårterminens avslutning till alla barn i våra barngrupper.
- Vi har köpt in gummiband och pilatesbollar som används på cirkelpasset i Nättraby.
- Vi har köpt in en blåandhögtalare.

Ekonomi

Vårt ekonomiska resultat är bättre än budgeterat. Anledningen till detta är bland annat att vi öppnade anmälningar för VT-20 under december 2019. Detta har medfört att vi har intäkter som härrör 2020.

Sammanfattning

Sammanfattningsvis kan man säga att gymnastiken i Nättraby fyller en viktig funktion. Årets satsningar på ledare och utveckling av föreningen har slagit väl ut. Ett kvitto på detta är att vi har barn i alla åldrar både inom kommunen och utanför som söker sig till vår förening. Vårt mål är att behålla engagemanget hos alla som är involverade i NAIS, samtidigt som vi gemensamt arbetar för en sund inställning till gymnastik och där rörelseglädje är ett av ledorden. Lyckas vi med detta är vi övertygade om att 2020 blir ytterligare ett lyckat år för NAIS.

Inför 2020 ser vi mycket fram emot att få igång träningsverksamheten i den helt nya hallen i Rosenholm anpassad för Parkour- och trupp gymnastik-träning.

Styrelsen Nättraby Allmänna Idrottssällskap, NAIS